

Was tun bei Durchfall im Urlaub?

Zunächst einmal, ganz wichtig: "Ruhe bewahren!" Gehen Sie anfangs davon aus, dass nicht unbedingt ein Schub vorliegt. Mit einer Schonkost versuchen Sie den Durchfall zur Ruhe zu bringen. Wichtig dabei ist jedoch der Flüssigkeitsausgleich.

Flüssigkeitsersatz

Bei starken Wasser- und Salzverlusten (z.B. bei Durchfällen, Erschöpfungszuständen, Hitzeerschöpfung), sollte ein reichlicher Flüssigkeitsersatz erfolgen.

a) Entsprechende Fertigpräparate aus der Apotheke	
b) Bilanzierte Lösung:	
1-Liter-Lösung: 1/2 - 1 Liter pro Stunde zu trinken geben NaCl (Kochsalz) 3,5 g/l KCl (Kaliumchlorid) 1,5 g/l Natriumbikarbonat 2,5 g/l Glucose (Traubenzucker) 20 g/l	
c) Selbst herstellbare Ersatzlösung	
Schwarzen Tee mit 1 Teelöffel Salz und 10 Teelöffeln Zucker (wenn vorhanden: Traubenzucker) pro Liter trinken	z.B. Cola ! + Salzgebäck

Generell jedoch, immer viel trinken: 3,5 Liter Flüssigkeit pro Tag!

In den meisten Urlaubsländern, sollte man nur "abgepackte" Getränke zu sich nehmen, d.h. hygienisch einwandfreie (kein Leitungswasser - auch nicht zum Zähneputzen, keine Eiswürfel).

Auch bei Speiseeisprodukten gleiche Vorsicht walten lassen.

Zurückhaltung bei Loperamid (z.B. Imodium®), denn der Durchfall kann bakterielle Ursachen haben. Besser Präparate wie z.B. Tannacomp® (Tannalbuminat u. Ethacridinlactat); Perenterol®, Perocur® (Saccharomyces boulardii) Mutaflor® (Escherichia coli) wenn erforderlich nehmen.

Sollte sich der Durchfall (Selbstreinigung d. Darmes!) nach max. 2 Tagen nicht normalisieren, dann einen entsprechenden Arzt aufsuchen.